

# チャイまる通信

vol.37<令和5年9月発行>

みなさん、毎日の育児お疲れさまです。「本当は怒りたくないのに、また今日もイライラして怒ってしまった・・・」と思うことはありませんか？

今回は、そんな怒りのコントロールについてと、子育てをがんばるママやパパをサポートする一時預かりサービスについて紹介します。

## 怒りの原因は「自分自身」の中にあった

怒りの原因は相手側にあると思いがちです。

しかし、表面に出ている「怒り」の下に、自分自身の気持ちや問題が隠れています。

©一般社団法人日本アンガーマネジメント協会



「こうあるべきでしょ！」  
「なんでできないの!?!」

理想と  
現実のギャップ

怒り

あなたのためにこんなに  
がんばっているのに!


一生懸命すぎる

自分の心の状態

家事に子育てに  
仕事に休まるヒマが  
ない・・・

怒りの炎が広がらないように、一度冷静に受け止めて考えてみましょう。



ウラ面では  【 カチン!としたときの対処法5選 】  
【 一時預かりサービスについて 】 を紹介します

# カチン！とした時の対処法5選

## ① 集中して一カ所を見る

目の前にあるものでいいので、視点をそこだけに集中させることで、怒りの感情を落ち着かせます。すぐに反応しないことが大切です。



## ② イメージ+深呼吸

さくら色のきれいな空気を吸い込み、自分の中のイライラしたものを吐き切るイメージでゆっくり呼吸をする。イメージするとより効果的です。



さくら色は「癒し」の効果があるとわれています

## ③ 自分の感情を受け入れる

頭の中を真っ白にし、ただただ自分の感情を受け入れます。過去の悔しさや未来の不安は考えず、今の気持ちを知ることが大切です。



## ④ 自分の中の「べき」を知る

「自分のことは自分ですべき」「大人の言うことはきくべき」など自分の中で理想としていることは何なのか言語に表してみましょう。



## ⑤ よかったことを書き留める

日頃から、良いことに目を向ける練習をすると、心の状態も変わってきます。



「怒り方」「感情表現」は子どもに移ります。親が変われば、子どもも自然と変わります。遅いなんてことはありません！今からでも意識しながら実践してみてください。

## 一時預かりサービスについて

あなたはひとりじゃない

育児に疲れたり、預かってほしい状況になったとき、

近くに協力してくれる人がいますか？

どんな支援が自分に必要なのかははっきりわからなくても大丈夫です。一緒に考えていきましょう。お気軽にお問い合わせください。

市と契約した施設などでお預かりできます。

白置市 子育て短期支援事業

こういうことで困っていませんか？

ママが入籍することに！パパもお仕事の帰りが遅いし子どものご飯やお風呂もどうしよう・・・

パパもママも日曜日の仕事になっちゃった。近くにお互いの両親もいないし預け先が見つからない・・・どうしよう・・・

「ショートステイ」「トワイライトステイ」のご案内

**ショートステイ**  
次のような理由により育児ができない場合  
・保護者の病気、育児疲れ  
・出産、産後、産後、災害  
・冠婚葬祭、転勤、出張 など

**トワイライトステイ**  
保護者が、仕事などの理由により、翌日の夜間または休日～土曜となり、家庭において育児の負担が大きい場合、その児童を児童福祉施設などにおいてお預かりする制度です。

詳しくは 窓口へ ご確認ください

窓口・お問い合わせ先 白置市こども未来課子育て支援係 白置市伊集院町1丁目100番地 TEL 099-201-3421

【お問い合わせ先】子育て世代包括支援センターチャイまる

〒899-2592 白置市伊集院町郡一丁目100番地

専用ダイヤルTEL：099-273-2177

【開設日時】月曜～金曜（祝日・年末年始は除く）8時30分～17時

【所属】白置市こども未来課子育て支援係・健康保険課健やか母子係



詳しい内容は、コチラから！

また、本庁、各支所の窓口にてチラシを配布しています。お気軽にお声掛けください。